

Peranan Penggunaan Instagram terhadap Kepercayaan Diri Remaja

Rahmawaty Khoerunnisa¹, Tasya Maharani Selian², Tiara Nurvikarahmi³

^{1,2,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

e-mail: rahmakhrnz@gmail.com

Abstrak

Berkembangnya teknologi memberikan dampak pada tersedianya berbagai macam media sosial. Instagram menjadi media sosial yang banyak diminati oleh masyarakat khususnya remaja. Para penggunanya bisa mengunggah foto atau video mereka sehingga dapat dilihat oleh pengguna lain. Namun, tidak semua pengguna berani mengunggah foto atau video mereka, terdapat pengguna yang merasa tidak percaya diri untuk membagikannya. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peranan Instagram terhadap kepercayaan diri remaja dengan melakukan wawancara pada beberapa remaja. Hasilnya, penggunaan Instagram pada membuat kepercayaan diri para remaja menurun. Hal ini disebabkan karena pada diri remaja terjadi perubahan psikososial yang berpengaruh pada kepercayaan dirinya. Selain itu, faktor lingkungan sosial dan faktor pengalaman yang kurang baik dalam menggunakan Instagram juga menyebabkan penurunan kepercayaan diri pada remaja.

Kata kunci: Instagram, Kepercayaan diri, Remaja

Abstract

The development of technology has an impact on the availability of various kinds of social media. Instagram is a social media that is much in demand by the public, especially teenagers. Users can upload their photos or videos so that they can be seen by other users. However, not all users dare to upload their photos or videos, there are users who feel insecure to share them. Therefore, this study was conducted to find out the role of Instagram's use on adolescent confidence by conducting interviews with several teenagers. As a result, the use of Instagram in making the confidence of teenagers decreased. This is because in teenagers there are psychosocial changes that affect their confidence. In addition, social environmental factors and poor experience factors in using Instagram also lead to a decrease in self-confidence.

Keywords : Instagram, Confidence, Teenager

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman menghasilkan inovasi baru dalam berbagai bidang termasuk teknologi. Salah satunya dalam teknologi komunikasi. Teknologi komunikasi merupakan hal yang sangat penting dalam masyarakat karena teknologi ini memudahkan terjadinya pertukaran informasi antar individu melalui sistem yang berbasis computer (Mahendra et al., 2017). Media sosial merupakan bagian dari teknologi komunikasi. Terdapat berbagai macam media sosial yang digunakan oleh masyarakat antara lain: Twitter, Instagram, Whatsapp, Facebook, dan lain-lain. Media sosial tidak hanya dapat digunakan untuk berinteraksi dengan orang lain dimanapun dan kapanpun. Setiap media sosial memiliki fitur-fiturnya tersendiri yang dapat digunakan oleh penggunanya. Salah satunya adalah fitur yang terdapat pada media sosial Instagram. Instagram menyediakan fitur seperti live, IGTV, reels, dan fitur lainnya. Pengguna Instagram dapat membagikan foto atau video kesehariannya atau membagikan hal-hal yang mereka sukai sehingga dapat dilihat oleh pengguna lainnya.

Fitur-fitur yang disediakan Instagram banyak diminati khususnya oleh para remaja. Para Remaja umumnya menggunakan Instagram untuk menampilkan citra diri melalui unggahan foto atau video secara online yang dapat dilihat oleh pengguna Instagram lain.

Akan tetapi, sebelum mengunggahnya ke Instagram biasanya para remaja akan memilih foto terbaiknya. Tentunya hal itu membutuhkan effort yang lebih untuk menyunting dan memberikan filter tujuannya agar dapat menampilkan gambaran fisik yang sesuai dengan keinginannya. Citra diri yang ditampilkan seseorang di Instagram akan menarik para pengguna lain untuk saling berinteraksi dengan memberikan like dan comment pada foto atau video yang diunggah. Hal ini tentunya menimbulkan perasaan senang kepada pengunggah atas apresiasi yang diberikan pengguna lain. Namun apabila mendapatkan jumlah like yang tidak sesuai harapan serta komentar yang negatif tentu akan menimbulkan perasaan kecewa dan tingkat kepercayaan diri akan menurun. Jumlah like dan comment seolah menjadi tolok ukur suatu unggahan.

Menurut Barbara De Angalis dalam bukunya yang berjudul "Confidence", proses terbentuk kepercayaan diri yang pertama adalah terbentuknya kepribadian sesuai dengan tahap perkembangannya, kedua adalah pemahaman terhadap kelebihan dan kekurangan dirinya, ketiga yaitu melalui pengalaman-pengalaman yang telah dilaluinya. Dan yang terakhir yaitu keyakinan dan tekad untuk melakukan suatu usaha agar tujuan hidupnya tercapai (Kelas et al., 2013).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri yaitu berdasarkan pola asuh, seorang anak yang tumbuh di lingkungan keluarga yang suportif cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Faktor selanjutnya yaitu kematangan usia dan pengalaman hidup yang telah dijalannya juga menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri. Faktor utama yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu penampilan fisik. Terdapat persepsi bahwa seseorang yang memiliki penampilan fisik yang indah akan mendapatkan keistimewaan dari lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, banyak orang-orang yang berusaha dengan berbagai cara untuk membuat penampilan fisiknya menjadi indah.

Penelitian terdahulu dilakukan oleh Dwi Putri Robiatul Adawiyah (2020) dengan judul pengaruh penggunaan aplikasi TikTok terhadap kepercayaan diri remaja di Kabupaten Sampang. Penelitian dilakukan pada remaja yang berusia 15-19 tahun dengan menggunakan metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial TikTok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan diri remaja yaitu pada kepercayaan diri.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian dilakukan pada remaja yang menggunakan Instagram dengan melakukan wawancara. Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada 12 remaja, semua mengatakan bahwa Instagram dapat mengurangi tingkat kepercayaan diri. Hal ini disebabkan karena mereka membandingkan diri sendiri dengan unggahan pengguna Instagram lain, sehingga timbul rasa tidak percaya diri untuk mengunggah foto khususnya yang berkaitan dengan tampilan fisik. Selain itu, mereka khawatir mendapatkan komentar negatif. Akan tetapi, ada beberapa remaja yang mengatakan bahwa Instagram dapat meningkatkan kepercayaan diri tergantung pada jenis konten apa yang sering dilihat. Hal-hal positif yang dapat diambil dari unggahan pengguna Instagram lain dapat memicu semangat untuk menjadi lebih baik. Melalui penelitian ini dimunculkan rumusan masalah yaitu bagaimana hubungan antara penggunaan Instagram terhadap tingkat kepercayaan diri remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan apa saja yang diberikan media sosial instagram terhadap tingkat kepercayaan diri remaja.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, responden penelitian adalah 12 orang remaja dengan rentang usia 17-19 tahun yang pernah atau sedang menggunakan aplikasi instagram. Wawancara dilakukan untuk mengetahui pengalaman remaja dalam menggunakan instagram serta pengaruhnya terhadap rasa kepercayaan diri yang mereka miliki. Penelitian yang digunakan bersifat kualitatif deskriptif dengan menggunakan metode atau pendekatan studi kasus (case study). Pendekatan studi kasus adalah metode yang memusatkan pada suatu objek atau fenomena tertentu. Data studi kasus diperoleh dari berbagai sumber yang terlibat dalam suatu fenomena tertentu.

Instrumen penelitian menggunakan wawancara semi terstruktur. Wawancara dimulai dengan menanyakan pertanyaan yang telah disiapkan kepada responden penelitian, setelah itu dilakukan proses improvisasi untuk menggali jawaban lebih lanjut mengenai topik yang dibahas dengan responden. Pengumpulan data dilakukan selama tiga hari dengan menggunakan teknik wawancara. Sebelum memulai wawancara, peneliti menyajikan 22 butir pertanyaan yang disusun secara terstruktur. Wawancara dilaksanakan secara tatap muka dengan menggunakan media conference zoom meeting dengan bantuan voice note.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data model Miles dan Huberman. Proses analisis data melewati 3 proses di antaranya:

1. Reduksi data

Reduksi data dilakukan dengan menyederhanakan data agar sesuai dengan kebutuhan. Data hasil wawancara dikelompokkan berdasarkan data yang sangat penting, kurang penting, dan tidak penting. Dari hasil reduksi data disaring dari 22 pertanyaan menjadi 12 pertanyaan yang telah ditanyakan kepada narasumber.

2. Penyajian data

Data yang disajikan di dalam penelitian ini menggunakan bentuk tabel dan naratif.

3. Penarikan kesimpulan

data yang telah disusun dan dikelompokkan kemudian disajikan dalam bentuk tertentu sehingga dapat ditarik kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan melalui wawancara secara tatap muka dan secara virtual. Dua belas partisipan bersedia untuk diwawancarai. Sebelum melakukan wawancara, peneliti memberikan penjelasan mengenai topik yang akan dibahas dan tujuan dilaksanakannya penelitian ini. Tiga partisipan melaksanakan wawancara secara tatap muka dan sedangkan sembilan partisipan lainnya melaksanakan wawancara secara virtual melalui zoom meeting. Setelah melaksanakan wawancara peneliti membuat transkrip jawaban partisipan. Hasil transkrip dianalisis dan diambil jawaban secara garis besar dari setiap pertanyaan.

Para partisipan dalam penelitian ini telah menggunakan Instagram sejak usia sekitar 11-15 tahun. Alasan partisipan menggunakan Instagram umumnya karena mengikuti tren dan terpengaruh oleh teman-temannya yang sudah lebih dahulu menggunakan Instagram. Fitur yang paling sering digunakan adalah instastory karena pada fitur ini para partisipan dapat membagikan unggahan berupa foto atau video yang hanya bertahan hingga 24 jam. Partisipan berinteraksi dengan pengguna Instagram lain diantaranya melalui fitur like dan comment. Karakteristik partisipan berdasarkan usia dan durasi pemakaian Instagram dalam sehari digambarkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Karakteristik Remaja Awal Berdasarkan Usia dan Durasi Pemakaian Instagram Dalam Sehari

Partisipan	Usia	Durasi
P1	13 tahun	5 jam
P2	11 tahun	3 jam
P3	12 tahun	3 jam
P4	13 tahun	6 jam
P5	15 tahun	7 jam
P6	14 tahun	3 jam
P7	12 tahun	2 jam
P8	14 tahun	15 jam
P9	14 tahun	2 jam
P10	12 tahun	3 jam

P11	13 tahun	3 jam
P12	14 tahun	3 jam

Berdasarkan tabel 1 partisipan pertama kali menggunakan Instagram pada usia sekitar 11-15 tahun. Usia ini termasuk ke dalam masa remaja awal (early adolescent). Durasi penggunaan Instagram partisipan pada masa ini relatif lama.

Tabel 2. Karakteristik Remaja Akhir Berdasarkan Usia dan Durasi Pemakaian Instagram Dalam Sehari

Partisipan	Usia	Durasi
P1	18 tahun	2 jam
P2	17 tahun	45 menit
P3	18 tahun	1 jam
P4	18 tahun	3 jam
P5	18 tahun	4 jam
P6	18 tahun	2 jam
P7	17 tahun	1 jam
P8	18 tahun	10 jam
P9	19 tahun	30 menit
P10	19 tahun	18 menit
P11	19 tahun	1 jam
P12	19 tahun	30 menit

Berdasarkan tabel 2 partisipan telah menggunakan Instagram dan kini berusia sekitar 17-19 tahun. Usia ini termasuk ke dalam masa remaja akhir (late adolescent). Durasi penggunaan Instagram partisipan pada masa ini berkurang.

Peneliti mengambil beberapa jawaban dari hasil wawancara dua belas partisipan. Hal ini dilakukan dengan tujuan memperkuat hipotesis penelitian. Berdasarkan hasil analisis, peneliti mengambil beberapa tema, yaitu 1) Jenis-jenis pengguna Instagram, 2) Jenis konten yang sering dilihat, 3) Jenis konten yang diunggah, 4) Perasaan sebelum mengunggah foto atau video, 5) Membandingkan diri dengan orang lain, 6) Berusaha Berusaha menjadi orang lain yang berdampak pada kehidupan, 7) Peranan filter Instagram terhadap kepercayaan diri, 8) Menyesali foto atau video yang baru diunggah, 9) Kenyamanan dalam bermain Instagram dengan menggunakan akun lain, 10) Pengaruh Instagram terhadap tingkat kepercayaan diri.

1. Jenis-jenis Pengguna Instagram

Semua partisipan menyatakan bahwa mereka termasuk kedalam jenis pengguna yang pasif dalam mengunggah foto atau video ke Instagram. Terdapat beberapa alasan yang menjadikan partisipan menjadi pengguna yang pasif diantaranya karena merasa tidak percaya diri dan takut mendapatkan komentar buruk. Selain itu, beberapa partisipan menyatakan bahwa mereka lebih aktif mengunggah foto atau video ke Instagram ketika masih baru menggunakan Instagram. Seiring berjalannya waktu, muncul rasa malas untuk mengunggah foto atau video ke Instagram karena semakin banyaknya pengikut dan juga Instagram yang saat ini lebih menjadi tempat untuk pamer.

“Pasif. Alasannya karena saya gak percaya diri untuk upload-upload. Saya takut postingan saya tuh gak bagus dimata orang lain” -P2

“Pengguna instagram pasif. Karena Instagram hanya menjadi ajang untuk pamer-pamer foto. Selain itu dalam mengunggah foto atau video dibutuhkan effort yang lebih untuk mengedit, dll. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, feeds dianggap sebagai identitas pengguna Instagram” -P5

“Pasif. Alasannya karena gak percaya diri untuk dilihat pengguna lain. Selain itu, karena postingan pengguna lain lebih keren dan menarik, menjaga privasi, takut mendapat komentar buruk dari pengguna lain, takut diomongin dari belakang terkait postannya, ngerasa diri sendiri bukan siapa-siapa dibandingkan orang lain” -P8

“Kalo dulu lumayan aktif kaya sesekali aja upload di feeds nah kalo sekarang pasif banget” -P10

“Kalo sekarang sih udah jadi pengguna pasif ya pasif banget malah. Alasannya karena sekarang tuh followersnya kan makin beragam dari mulai temen SD sampai temen kuliah, nah makin banyak followers ngebuat makin gak nyaman dan makin takut sama penilaian orang atas diri kita sih” -P11

2. Jenis Konten Yang Sering Dilihat

Setiap partisipan menyaksikan konten yang berbeda-beda di Instagram. Ada partisipan suka melihat konten memasak, make up, dance cover, quotes, atau ootd. Tak hanya itu, beberapa partisipan juga suka melihat konten-konten yang diunggah oleh influencer karena dianggap menarik. Para partisipan melihat konten-konten yang disukainya menggunakan fitur instastory dan juga reels.

“Konten yang sering saya liat cover dance korea, Korea, dan influencer” -P1

“Biasanya kayak quotes-quotes sama influencer” -P2

“Konten-konten yang sering dilihat adalah postingan artis dan influencer, dunia fashion, make up, dan skincare” -P8

“Konten yang sering diliat paling suka nyari spoiler Webtoon atau nyari inspirasi ootd sama kadang-kadang nyari inspirasi tugas kuliah buat design rumah gitu. Ya intinya lebih ke entertainment sih kalo sekarang” -P9

3. Jenis Konten Yang Diunggah

Para partisipan cenderung mengunggah konten berdasarkan apa yang disukainya. Frekuensi dalam mengunggah tergolong tidak sering karena hanya mengunggah foto atau video ketika sedang ingin melakukannya. Konten yang diunggah responden diantaranya foto selfie dan pemandangan. Beberapa partisipan juga menggunakan Instagram untuk mengunggah hal-hal yang berkaitan dengan tugas sekolah atau kuliah.

“Biasanya upload foto selfie kalau lagi pengen upload” -P3

“Konten yang sering diupload adalah foto pemandangan Karena tidak percaya diri untuk mengupload foto selfie secara close up karena tidak suka dijadikan objek perhatian oleh pengguna Instagram lain” -P6

“Kalo dulu pas awal banget punya Instagram apa aja deh diupload gak peduli omongan orang tapi kalo sekarang udah males dan malu juga jadi paling upload tugas kaya twibbon atau paid promote sih” -P11

4. Perasaan Sebelum Mengunggah Foto atau Video

Beberapa partisipan menyatakan merasa khawatir sebelum mengunggah foto atau video ke Instagram. Takut mendapatkan jumlah like yang sedikit dan takut mendapatkan komentar yang tidak diinginkan menjadi alasan partisipan merasa khawatir. Akan tetapi, beberapa partisipan menyatakan tidak merasa khawatir. Alasannya karena tidak peduli atas tanggapan orang lain karena tujuan mengunggah foto atau video untuk menjadi kenang-kenangan bukan untuk mendapatkan pujian dari pengguna lain.

“Sering merasa khawatir sebelum upload karena takut nanti yang ngasih like cuma sedikit” -P2

“Enggak khawatir. Alasannya karena gak peduli sama tanggapan orang lain karena udah konsekuensi kalo upload” -P3

“Pernah sih kalo takut gitu. Kadang sebelum upload tuh suka mikir duh nanti orang-orang bakal ngomongin yang negatif gak ya sampai akhirnya gak jadi upload” -P11

“Jujur gak pernah sih, karena tujuan gue upload tuh buat simpan kenangan dan memuaskan hasrat pribadi aja sih bukan buat diliat sama orang atau dipuji-puji gitu.” -P12

5. Membandingkan Diri Sendiri Dengan Orang Lain

Partisipan dari wawancara ini mulai menggunakan Instagram sekitar usia 13-15 tahun. Sikap para partisipan ada yang menunjukkan bahwa mereka sering membandingkan

dirinya dengan pengguna Instagram lain, baik itu secara tampilan fisik maupun kehidupan sosialnya. Akan tetapi, ada juga partisipan yang tidak pernah membandingkan dirinya dengan orang lain.

"Saya sih alhamdulillah gak pernah. Kalo misalkan iri itu pasti pernah ya namanya juga manusia kan, tapi bukan untuk ngeliat orang terus saya jadi terobsesi sama badan dia, bentuk muka dia." -P5

"Sering sih membandingkan diri dengan orang lain dan ingin juga bisa seperti mereka." -P8

"Pernah sih pasti ngebandingin diri sendiri sama orang lain. Di Instagram kan orangnya beragam ya, kadang ya suka mikir saja wih dia hidupnya happy terus ya atau wah badan dia bagus banget." -P11

6. Berusaha Menjadi Orang Lain Yang Berdampak Pada Kehidupan

Partisipan memiliki latar belakang yang berbeda-beda. Mereka menunjukkan adanya pengaruh dari pengguna Instagram lain yang berdampak pada kehidupan dan tindakan yang mereka lakukan.

"Ketika saya melihat seseorang di Instagram yang lebih dari saya, itu jadi memotivasi untuk memperbaiki diri jadi lebih baik." -P1

"Biasanya kalau ngeliat orang-orang yang perawatan muka jadi pengen juga jadi ikutan pakai skincare biar kulitnya bagus juga." -P2

"kadang-kadang kalau ngeliat orang yang kurus jadi memotivasi diri sendiri buat jadi kurus juga. Jadi diet deh." -P

7. Peranan Filter Instagram Terhadap Kepercayaan Diri

Tema ini dipengaruhi oleh semakin berkembangnya fitur-fitur di Instagram termasuk berbagai filter yang telah tersedia untuk para pengguna. Para partisipan mengatakan bahwa penggunaan filter Instagram dapat meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini disebabkan karena dapat mempercantik tampilan mereka. Selain itu, penggunaan filter dapat mengubah warna tone kulit sesuai dengan yang diinginkan.

"Karena adanya filter-filter di Instagram kan ada filter mempercantik jadi bisa meningkatkan kepercayaan diri." -P4

"Saya lihat filter bukan untuk mempercantik muka, tapi lebih diliat ke yang bikin warna tone kulit jadi gak pucet gitu loh. Jadi kalo untuk muka sih gak bermasalah, tapi untuk warna tone kulit itu penting sih. Filter ini bisa ningkatin ke kepercayaan diri, apalagi kalau saya lihat sekarang-sekarang ini banyak orang-orang yang sering ngejelekin cantik kok bangga padahal pake filter. Sebenarnya filter ini salah satu cara supaya kita ningkatin kepercayaan diri. Kalau kita mau nunjukin diri kita tapi gamau pake yang asli itu kan bisa pake filter, jadi kepercayaan diri juga bisa meningkat." -P5

"Menurut saya dengan menggunakan filter ig yang ada membuat saya lebih percaya diri, karena gatau kenapa ya hasilnya lebih bagus aja. Filter juga bisa ngebantu untuk keliatan lebih cantik." -P7

8. Menyesali Foto atau Video Yang Baru Diunggah

Responden memiliki latar belakang yang berbeda, tetapi jawaban yang diberikan oleh responden cenderung menunjukkan kesamaan. Sebagian besar responden menunjukkan sikap penyesalan sehingga responden menghapus foto atau video yang baru saja diunggah. Namun, ada juga responden yang tidak pernah menunjukkan rasa penyesalan setelah mengunggah foto atau video. Berdasarkan pernyataan responden rasa penyesalan itu didasari oleh perasaan insecure dan overthinking atas komentar negatif yang mungkin akan didapatkan dari orang lain. Sedangkan, responden yang tidak pernah menunjukkan rasa penasaran berujar bahwa semakin dewasa ia semakin tidak peduli dengan omongan negatif dari orang lain.

"Semakin beranjak dewasa gengsi semakin tinggi, ditambah adanya standar dari orang lain terhadap diri kita, serta adanya pengaruh budaya dari luar" -P5

"Pernah, alasannya karena takut sama omongan negatif orang jadi ngaruh ke personal. Padahal belum pernah dapet omongan negatif dari followers di Instagram, lebih ke arah overthinking aja" -P9

“Kalo sekarang sih gak pernah ya nyesel kalo udah upload soalnya udah gak peduli sama omongan orang” –**P12**

9. Kenyamanan Dalam Bermain Instagram Dengan Menggunakan Akun Lain

Tema ini tercetus karena dipengaruhi oleh banyaknya pengguna Instagram khususnya remaja yang memiliki second account. Hal ini dibuktikan dengan jawaban dari sebagian besar responden yang menjawab bahwa mereka memiliki second account yang isinya merupakan teman dekat yang dapat mereka percayai, dari jawaban responden juga kita dapat mengetahui bahwa second account dibuat untuk menunjukkan jati diri mereka yang sebenarnya.

“Soalnya temen-temen yang di second account itu bener-bener yang deket banget dan tahu orangnya gimana. Selain itu, mereka juga lebih dipercaya sehingga memberikan rasa aman dan nyaman” –**P11**

“Kalo lebih nyaman pasti sih yaa soalnya kan lingkup pertemanannya makin kecil dan itu juga orang-orangnya yang dikenal dan dipercaya, jadi bebas kalo mau post apa aja tidak perlu berpikir berulang kali dan tidak takut dijudge juga” –**P10**

10. Pengaruh Instagram Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri

Partisipan dari wawancara ini merupakan remaja berusia 17-19 tahun sebagian besar partisipan menjawab bahwa Instagram mempengaruhi kepercayaan diri mereka. Kepercayaan diri yang mereka memiliki dari berbagai faktor, baik itu faktor internal maupun faktor eksternal. Namun, sebagian besar partisipan menjawab faktor eksternal lebih banyak berpengaruh terhadap rasa kepercayaan diri mereka, hal ini karena sebagian besar pengguna Instagram selalu memamerkan kehidupan mereka mulai dari jalan-jalan, prestasi, hingga bentuk tubuh ideal.

“Nurunin kepercayaan diri, karena kalau pake Instagram jadi ngebandingin diri sendiri terus sama orang lain jadi ngerasa orang lain lebih dari kita” –**P2**

“Tergantung bagaimana kita menyikapinya. Hal-hal positif yang dapat diambil dari postingan orang lain di Instagram adalah dapat memicu semangat untuk menjadi lebih baik. Jika kita mengambil hal negatif maka kita akan merasa insecure” –**P6**

“Menurut saya Instagram sangat berpengaruh kepada tingkat kepercayaan diri. Karena dapat menurunkan tingkat kepercayaan diri dan sering membandingkan diri sendiri dengan pengguna Instagram lainnya. Hal ini membuat seseorang melakukan berbagai cara untuk dapat menjadi orang lain agar terlihat sempurna” –**P8**

Sebagian besar partisipan menjawab bahwa penggunaan media sosial instagram berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Faktor yang menyebabkan kepercayaan diri terdiri dari faktor internal yaitu usia, durasi penggunaan, penampilan fisik. faktor eksternal terdiri lingkungan dan pengalaman hidup. Semakin bertambahnya usia keinginan seseorang untuk menggunakan Instagram dan mengunggah foto atau video juga semakin berkurang. Seperti yang disampaikan oleh partisipan 11 “Kalo sekarang main instagram gak lebih dari satu jam sih, tapi kalo dulu tuh bisa sampai tiga jam lebih”. Hal ini terjadi karena adanya perubahan psikososial dalam diri. Perubahan psikososial memberikan dampak terhadap tingkat kepercayaan diri. Steinberg menjelaskan bahwa Perubahan psikososial pada remaja terbagi menjadi tiga tahapan yaitu remaja awal (early adolescent), pertengahan (middle adolescent), dan akhir (late adolescent)(Batubara, 2016). Tahap early adolescent dialami remaja yang berusia 12-14 tahun dimana terjadi peningkatan kemampuan verbal dalam mengekspresikan diri. Pada tahapan ini, remaja memiliki kepercayaan diri yang cenderung tinggi sehingga tidak mudah terpengaruh oleh ucapan orang lain. Kedua adalah tahap middle adolescent yang terjadi pada remaja usia 15-17 tahun, pada tahap ini, remaja mulai memerhatikan penampilan fisiknya (Batubara, 2016). Remaja pada usia ini juga sensitif terhadap ucapan-ucapan orang lain. Hal ini tentu dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri. Tahap terakhir adalah tahap late adolescent yang terjadi pada remaja usia 18-24 tahun. Pada tahap ini, identitas diri pada remaja sudah terbentuk yang menimbulkan sifat gengsi dalam diri sehingga membuat kepercayaan diri menurun.

Pengguna Instagram bisa menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan Instagram. Durasi seseorang dalam menggunakan bergantung pada tujuan penggunaannya

(Andarwati & Sankarto, 2005). Individu yang menggunakan Instagram untuk berkomunikasi akan menggunakan waktu yang relatif singkat. Akan tetapi, individu yang menggunakan Instagram untuk mencari informasi atau menelusuri konten akan menghabiskan waktu yang lebih lama. Hal ini disebabkan karena tidak terbatasnya konten yang tersedia dalam Instagram. Individu yang menggunakan Instagram dengan durasi yang lama otomatis melihat banyak konten yang diunggah pengguna lain misalnya konten OOTD, selfie dan konten lainnya. Semakin banyak konten yang dilihat bisa menyebabkan pengguna membandingkan dirinya dengan pengguna lain. Hal ini tentu dapat menurunkan tingkat kepercayaan dirinya. Sementara itu, pengguna yang menggunakan Instagram dengan durasi yang singkat kemungkinan terjadinya membandingkan diri dengan orang lain juga akan kecil. Dengan begitu, tidak ada pengaruh yang diberikan pada kepercayaan dirinya.

Penampilan fisik menjadi faktor yang paling berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Penampilan fisik tidak hanya meliputi wajah tetapi juga bentuk tubuh. Saat ini, banyak orang yang memiliki persepsi tentang bentuk tubuh yang ideal atau yang disebut body image (Denich & Ildil, 2015). Setiap individu memiliki penilaian masing-masing terkait bentuk tubuh yang ideal. Individu yang merasa penampilan fisiknya tidak ideal akan merasa tidak percaya diri karena menganggap dirinya tidak menarik. Tidak sesuainya penampilan fisik dengan body image orang lain juga berdampak pada terjadinya tindakan body shaming. Body shaming merupakan tindakan yang dilakukan seseorang dengan memberikan komentar yang bersifat negatif terhadap penampilan fisik orang lain. Tindakan body shaming tidak hanya dilakukan oleh orang yang dikenal tetapi juga banyak dilakukan oleh orang yang tidak dikenal. Walaupun terkadang orang yang memberikan komentar negatif hanya bertujuan untuk bercanda, tetapi tetap saja dapat membuat kepercayaan diri menurun. Instagram menjadi media sosial yang didalamnya banyak terjadi body shaming (Geofani, 2019). Salah satu penyebabnya karena setiap pengguna Instagram memiliki kebebasan untuk memberikan komentar kepada siapapun. Maka dari itu, banyak pengguna yang memilih untuk mengunci akun instagramnya dan ada juga yang memilih untuk tidak mengunggah apapun. Hal ini dilakukan guna mencegah mendapat komentar yang tidak diinginkan dari orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, lingkungan menjadi faktor yang sangat penting terhadap pembentukan kepercayaan diri. Di dalam lingkungan yang supportif terjalin hubungan sosial, emosional, kognitif, dan perilaku antarindividu. Individu yang tumbuh dalam lingkungan sosial yang supportif memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dalam menyelesaikan masalah dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Menurut Keliat rasa aman dan percaya diri timbul dari sikap positif yang ada pada dirinya dan lingkungannya, sedangkan individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah, merasa tidak yakin dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, dan merasa tidak aman serta selalu bersikap waspada terhadap orang lain (Hasmayni, 2014).

Pengalaman buruk yang pernah dialami seseorang ketika menggunakan media sosial seperti instagram dapat mempengaruhi self esteem atau kepercayaan diri. Biasanya pengalaman negatif yang diterima oleh pengguna instagram adalah berupa body shaming. Menurut Chaplin body shaming diartikan sebagai perbuatan mengkritik atau komentar negatif terhadap bentuk, ukuran, dan penampilan fisik seseorang (Rachmah & Baharuddin, 2019). Korban body shaming biasanya memiliki citra negatif terhadap tubuh mereka. Hal ini membuat mereka tidak percaya diri ketika harus mengunggah foto yang menampilkan bagian wajah atau tubuhnya, mereka juga sering kali merasa khawatir dan ketakutan sebelum mengunggah konten di instagram. Tidak jarang korban body shaming berujung pada depresi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Instagram berperan besar dalam penurunan kepercayaan diri pada remaja. Hal ini diantaranya disebabkan karena pada diri remaja terjadi perubahan psikososial yang berpengaruh pada kepercayaan dirinya.

Selain itu, penurunan kepercayaan diri pada remaja pengguna instagram juga disebabkan oleh faktor lingkungan sosial dan faktor pengalaman yang kurang baik dalam menggunakan instagram. Adapun saran yang peneliti berikan kepada para remaja yang menggunakan Instagram yaitu mengurangi penggunaan Instagram untuk melihat konten-konten. Selain itu, diharapkan pula para remaja dapat meningkatkan rasa cinta terhadap diri sendiri sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Syihaabul Huda, M.Pd, sebagai pembimbing dalam penulisan artikel ini serta kepada para partisipan yang telah bersedia melakukan wawancara dengan peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135–148. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v14i2.7504>
- Andarwati, S. R., & Sankarto, B. S. (2005). Pemenuhan Kepuasan Penggunaan Internet oleh Peneliti Badan Litbang Pertanian di Bogor. *Jurnal Perpustakaan Pertanian*, 14(1), 10–17.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Denich, A. U., & Ildil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Geofani, D. (2019). Pengaruh cyberbullying body shaming pada media sosial instagram terhadap kepercayaan diri wanita karir di Pekanbaru. *Jom Fisip*, 6, 2–6.
- Hasmayni, B. (2014). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Analitika*, 6(2), 98–104. <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/850>
- Kelas, S., Studi, V. I. I., Marta, D., & Supriyo, D. (2013). Kepercayaan Diri Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua pada Siswa Kelas VII (Studi Kasus). *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2(4), 9–16.
- Mahendra, B., Communications, M., & Security, G. P. (2017). Eksistensi Sosial Remaja dalam Instagram (Sebuah Perspektif Komunikasi). *Jurnal Visi Komunikasi*, 16(01), 151–160. <https://publikasi.mercubuana.ac.id/files/journals/16/articles/1649/submission/original/1649-3678-1-SM.pdf>
- Rachmah, E. N., & Baharuddin, F. (2019). Faktor pembentuk perilaku body shaming di media sosial. *Seminar Nasional Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0; Peluang Dan Tantangan*, 66–73. <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Eva-Nur.pdf>
- SMP, P. W. D. (2021). Memanfaatkan Waktu Luang Untuk Budidaya Tanaman Obat Keluarga. Direktorat Sekolah Menengah Pertama. <https://ditsmp.kemdikbud.go.id/memanfaatkan-waktu-luang-untuk-budidaya-tanaman-obat-keluarga/>